

Recommandations concernant l'alimentation pour la prévention de l'ostéoporose – Il n'est jamais trop tard!

Qu'est-ce que l'ostéoporose?

« Ostéo » signifie os, et « porose » signifie poreux. Chez les personnes atteintes d'ostéoporose, les os sont devenus minces, fragiles et poreux (comme une éponge) plutôt que d'être solides et denses (comme une brique). En conséquence, les os risquent davantage de se briser, surtout en cas de chute.

L'ostéoporose est également surnommée « le voleur silencieux » parce qu'elle « vole » lentement la densité des os au fil de plusieurs années sans qu'il y ait de signes ou de symptômes. De nombreuses personnes ne savent même pas qu'elles souffrent d'ostéoporose, jusqu'à ce qu'un os se brise ou se fracture.

Environ 1,4 million de Canadiens souffrent d'ostéoporose. La maladie est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes mais ces derniers peuvent en souffrir également. Une femme de plus de 50 ans sur quatre et au moins un homme de plus de 50 ans sur huit souffre d'ostéoporose.

Risque-t-on d'être atteint d'ostéoporose?

Voici quelques-uns des facteurs de risque d'ostéoporose :

- Avoir plus de 65 ans : Les os s'amincissent naturellement avec l'âge.
- Antécédents familiaux : Si un des membres de votre famille, et en particulier votre mère, a subi une fracture causée par l'ostéoporose, votre risque d'être atteint d'ostéoporose est accru.
- Ménopause précoce : Les œstrogènes contribuent à maintenir la santé des os des femmes. À la ménopause, le taux d'œstrogènes baisse et les femmes commencent à perdre de la densité osseuse à un rythme accéléré. Si la ménopause commence tôt (avant l'âge de 45 ans), le risque de perte de densité osseuse est accru.
- Faible apport en calcium : Sans un apport suffisant en calcium, nos os ne peuvent devenir aussi solides qu'ils le pourraient. Voyez ci-dessous l'apport en calcium recommandé.
- Faible densité minérale des os : Un examen de la densité des os est une radiographie qui montre si vos os perdent des minéraux. Une faible densité minérale des os est un important facteur de risque d'ostéoporose.



- Poids : Si vous pesez moins de 57 kg (125 lb) ou pesez au moins 4,5 kg (10 lb) de moins qu'à l'âge de 25 ans, votre risque de souffrir d'ostéoporose peut être accru.

Vous trouverez une liste complète des facteurs de risque sur le site Web d'Ostéoporose Canada à l'adresse www.osteoporosis.ca. La bonne nouvelle est qu'il n'est jamais trop tard pour faire en sorte que vos os demeurent solides et sains!

Choses que vous pouvez faire

Ayez une alimentation saine pour maintenir la solidité de vos os et réduire votre risque de souffrir d'ostéoporose. Utilisez « Bien manger avec le Guide alimentaire canadien » www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php pour planifier vos repas et vos collations. Assurez-vous de consommer suffisamment de calcium et de vitamine D chaque jour et suivez les conseils ci-dessous.

1. Consommez suffisamment de calcium

Pourquoi : Le calcium est un minéral qui contribue au développement et au maintien de la solidité de vos os et de vos dents. Presque tout le calcium de notre organisme se trouve dans nos os; vous pouvez donc considérer vos os comme une « banque de calcium ». Si vous n'obtenez pas suffisamment de calcium des aliments ou des suppléments chaque jour, votre organisme fera un « retrait » à la banque de calcium. Ceci peut rendre vos os minces et fragiles.

De quelle quantité ai-je besoin :

Âge	Besoins quotidiens de calcium (mg)/jour	Ne pas dépasser mg/jour
Hommes et femmes de 19 à 50 ans	1000	2500
Femmes 51 à 70 ans	1200	2000
Hommes 51 à 70 ans	1000	2000
Hommes et femmes de plus 71 ans	1200	2000
Femmes enceintes et femmes qui allaitent, de 19 ans ou plus	1000	2500

* provenant des aliments et des suppléments



Meilleures sources alimentaires :

- Lait
- Fromage
- Yogourt
- Boisson au soya enrichie
- Kéfir
- Jus d'orange enrichi de calcium
- Les haricots, le tofu, les noix, le poisson et certains fruits et légumes contiennent également du calcium!

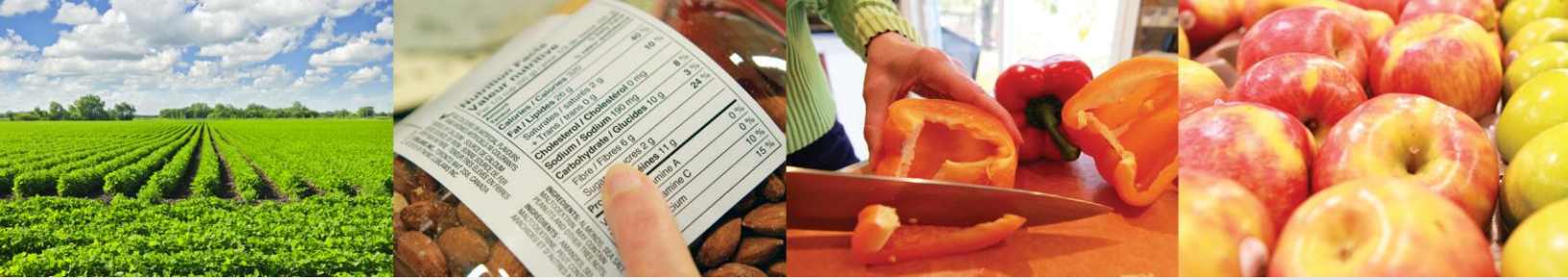
Vous trouverez à la section des Ressources supplémentaires la feuille de renseignements « Sources alimentaires de calcium » qui contient une liste d'aliments et leurs teneurs en calcium.

Conseil : Le lait et les substituts contiennent le plus de calcium par portion. Pour obtenir suffisamment de calcium, les adultes âgés de 51 ans ou plus doivent consommer trois portions du groupe alimentaire du lait et des substituts chaque jour. Les adultes de 50 ans ou moins ont besoin de deux portions par jour.

Utilisez le « Calculateur de calcium » d'Ostéoporose Canada.

www.osteoporosis.ca/index.php/ci_id/5355/la_id/1.htm pour savoir si vous consommez suffisamment de calcium.

Suppléments : Si vous n'obtenez pas assez de calcium des aliments, prenez un supplément de calcium. Le carbonate de calcium et le citrate de calcium sont les deux types les plus courants. Pour une bonne absorption, il vaut mieux prendre les suppléments de carbonate de calcium avec les repas. Les suppléments de citrate de calcium peuvent être pris à n'importe quel moment de la journée. Ne prenez pas plus de 500 à 600 mg de calcium à la fois sous forme de suppléments.



2. Consommez suffisamment de vitamine D

Pourquoi : La vitamine D aide votre organisme à utiliser et à absorber le calcium.

De quelle quantité ai-je besoin :

Âge	Besoins quotidiens en vitamine D* UI / jour	Ne pas dépasser UI/jour
Hommes et femmes de 19 à 50 ans	600	4000
Hommes et femmes de 51 à 70 ans	600	4000
Hommes et femmes de plus de 71 ans	800	4000
Femmes enceintes et femmes qui allaitent, de 19 ans ou plus	600	4000

* provenant des aliments et des suppléments

Meilleures sources alimentaires :

- Poisson
- Lait
- Jaunes d'œuf
- Boisson au soya enrichie
- Margarine

Vous trouverez à la section des Ressources supplémentaires la feuille de renseignements « Sources alimentaires de vitamine D » qui contient une liste d'aliments et leurs teneurs en vitamine D.

Conseil : Tout le monde devrait boire au moins deux tasses (500 ml) de lait ou de boisson enrichie au soya chaque jour pour obtenir suffisamment de vitamine D. Si vous avez plus de 50 ans ou si vous n'obtenez pas assez de vitamine D des aliments, il est également recommandé de prendre un supplément de 400 UI de vitamine D chaque jour.



3. Modérez votre consommation de caféine

Consommer trop de caféine peut réduire la quantité de calcium entreposée dans votre organisme. Limitez votre consommation de caféine à 400 mg par jour. C'est la quantité contenue dans quatre tasses de café de format régulier (8 oz) (et excluant les grands formats). N'oubliez pas que les colas et les boissons énergisantes contiennent également beaucoup de caféine. Le thé régulier contient beaucoup moins de caféine que le café. Vous trouverez à la section Ressources supplémentaires la teneur en caféine des aliments et des boissons.

4. Buvez de l'alcool raisonnablement

Boire trop d'alcool régulièrement peut accroître votre risque de souffrir d'ostéoporose. Les hommes ne devraient pas boire plus de trois verres par jour et les femmes pas plus de deux verres par jour. Consommer davantage d'alcool régulièrement peut accroître votre risque de souffrir d'ostéoporose. Un verre correspond à :

- Un verre de vin à 12 % de 142 ml (5 oz)
- Une bouteille de bière à 5 % de 341 ml (12 oz) ou
- Un petit verre de spiritueux à 40 % de 43 ml (1 ½ oz).

5. Prenez garde aux aliments riches en sodium

Consommer trop de sodium peut réduire la densité de vos os. Lisez les étiquettes des aliments et essayez de consommer moins de 2 300 mg de sodium par jour. Vous trouverez à la section des Ressources supplémentaires d'autres conseils sur la façon de réduire votre consommation de sodium.

6. Demeurez actif

Avoir une alimentation saine qui apporte suffisamment de calcium et de vitamine D et faire de l'activité physique régulièrement vous aidera à renforcer vos os et peut réduire votre risque de souffrir d'ostéoporose. Demeurez actif en pratiquant des activités de port de poids comme la marche, la randonnée, la danse, le jogging, la montée des escaliers et les sports de raquette. Vous trouverez des idées pour commencer et demeurer actif dans les « Directives canadiennes en matière d'activité physique » à la section Ressources supplémentaires.

Considérations spéciales

Plus de 50 ans : Si vous êtes âgé de plus de 50 ans et avez au moins un autre facteur de risque, consultez votre médecin à propos de la possibilité de subir un examen de la densité minérale des os pour vérifier si vous souffrez d'ostéoporose. Visitez le site Web d'Ostéoporose Canada (www.osteoporosecanada.ca) pour mieux connaître les facteurs de risque.



Vitamine B12 : Un taux de vitamine B12 insuffisant peut accroître le risque d'ostéoporose. Cherchez à obtenir 2,4 microgrammes (mcg) de vitamine B12 par jour des produits animaux, des suppléments et des aliments enrichis, en particulier si vous avez plus de 50 ans. La quantité de vitamine B12 contenue dans une multivitamine à prendre chaque jour suffit habituellement à combler les besoins. Voyez à la section Ressources supplémentaires les sources alimentaires de vitamine B12.

Fumer : Quel que soit votre âge, fumer peut accroître la perte de masse osseuse. Si vous fumez, essayez d'arrêter. Ce programme peut vous aider : Santé Canada, « Programme Sur la voie de la réussite » www.hc-sc.gc.ca/hc-ps/tobac-tabac/quit-cesser/now-maintenant/road-voie/index-fra.php

Maladie cœliaque ou maladie inflammatoire de l'intestin : Si vous souffrez de maladie cœliaque ou de maladie inflammatoire de l'intestin, votre risque de souffrir d'ostéoporose est accru. Suivez le régime prescrit (par ex., un régime sans gluten), évitez de fumer et assurez-vous d'obtenir suffisamment de calcium et de vitamine D de votre alimentation. Si vous pensez que vous ne consommez pas assez de calcium ou de vitamine D, consultez votre diététiste ou votre médecin.

Enfants et adolescents : Consommer suffisamment de calcium et de vitamine D pendant que les os sont en croissance peut contribuer à prévenir l'ostéoporose plus tard au cours de la vie. Les enfants et les adolescents ont besoin de boire des boissons riches en calcium comme le lait et les boissons au soya enrichies et de limiter leur consommation de boissons gazeuses et de boissons aromatisées aux fruits.

Médicaments : L'usage à long terme de certains médicaments comme la prednisone, l'héparine et les anticonvulsifs peut accroître votre risque de souffrir d'ostéoporose. Par contre, certains médicaments peuvent contribuer à ralentir la perte de masse osseuse. Consultez votre médecin pour connaître le meilleur moyen d'utiliser ces médicaments.

Ressources supplémentaires

Saine alimentation Ontario :

- Sources alimentaires de calcium www.onpen.ca/Docviewer.aspx?id=7481
- Sources alimentaires de vitamine D www.onpen.ca/Docviewer.aspx?id=8026
- Choix d'aliments à faible teneur en sodium (sel) www.onpen.ca/Docviewer.aspx?id=10374
- Sources alimentaires de caféine www.onpen.ca/Docviewer.aspx?id=8842
- Sources alimentaires de vitamine B12 www.onpen.ca/Docviewer.aspx?id=7814

Directives canadiennes en matière d'activité physique www.csep.ca/Francais/view.asp?x=949